



**2025-26гг. Менюю для организации питания детей с сахарным диабетом**  
**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд МБОУ СОШ с.Ильинское**

| №<br>рецепт<br>уры                 | Наименование блюда     | масса порции |         | 7-11 лет            |       |       |                                  | 12-18 лет           |       |       |                                  | 7-11 лет      |        | 12-18 лет     |        | 7-11 лет                    |       | 12-18 лет                   |       |
|------------------------------------|------------------------|--------------|---------|---------------------|-------|-------|----------------------------------|---------------------|-------|-------|----------------------------------|---------------|--------|---------------|--------|-----------------------------|-------|-----------------------------|-------|
|                                    |                        |              |         | пищевые<br>ценности |       |       | энерг.<br>ценнос<br>ть(кка<br>л) | пищевые<br>ценности |       |       | энерг.<br>ценнос<br>ть(кка<br>л) | Витамины (мг) |        | Витамины (мг) |        | Миниральные<br>вещества(мг) |       | Миниральные<br>вещества(мг) |       |
|                                    |                        | 7-11л.       | 12-18л. | Б                   | Ж     | У     |                                  | Б                   | Ж     | У     |                                  | Б1            | С      | Б1            | С      | Mg                          | Fe    | Mg                          | Fe    |
| Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник) |                        |              |         |                     |       |       |                                  |                     |       |       |                                  |               |        |               |        |                             |       |                             |       |
| ЗАВТРАК                            |                        |              |         |                     |       |       |                                  |                     |       |       |                                  |               |        |               |        |                             |       |                             |       |
| 54-1з                              | сыр тв/с в нарезке     | 15           | 15      | 3,5                 | 4,4   | 0     | 53,7                             | 3,5                 | 4,4   | 0     | 53,7                             | 0,01          | 0,1    | 0,01          | 0,1    | 5                           | 0,2   | 5                           | 0,2   |
| 54-5к                              | каша кукурузная мол    | 210          | 260     | 7,3                 | 10,7  | 44,2  | 302,3                            | 9                   | 13,2  | 54,8  | 374,3                            | 0,01          | 1,12   | 0,11          | 1,38   | 29                          | 1,5   | 35                          | 1,9   |
| 54-3гн                             | чай с лимон и сах      | 200          | 200     | 0,2                 | 0,1   | 6,6   | 27,9                             | 0,2                 | 0,1   | 6,6   | 27,9                             | 0             | 1,16   | 0             | 1,16   | 4,6                         | 0,8   | 4,6                         | 0,8   |
| 338                                | мандарин св            | 100          | 100     | 0,81                | 0,31  | 11,54 | 53                               | 0,81                | 0,31  | 11,54 | 53                               | 0,06          | 22     | 0,06          | 22     | 19,45                       | 5     | 19,45                       | 5     |
|                                    | хлеб в ассортименте    | 30           | 30      | 2                   | 0,4   | 11,9  | 58,7                             | 2                   | 0,4   | 11,9  | 58,7                             | 0,13          | 0,18   | 0,13          | 0,18   | 6,18                        | 0,78  | 6,18                        | 0,78  |
|                                    | Всего на завтрак :     |              |         | 22,05               | 24,89 | 74,24 | 495,6                            | 15,51               | 18,41 | 84,84 | 567,6                            | 0,21          | 24,56  | 0,31          | 24,82  | 64,23                       | 8,28  | 70,23                       | 8,68  |
| ОБЕД                               |                        |              |         |                     |       |       |                                  |                     |       |       |                                  |               |        |               |        |                             |       |                             |       |
| 54-4з                              | перец болг в нарезке   | 80           | 100     | 1                   | 0,1   | 3,9   | 20,6                             | 1,3                 | 0,1   | 4,9   | 25,7                             | 0,06          | 160    | 0,08          | 200    | 6                           | 0,4   | 7                           | 0,5   |
| 56                                 | рассольник Ленинг      | 200          | 250     | 4,7                 | 6,2   | 13,6  | 129,4                            | 5,9                 | 7,8   | 17    | 161,7                            | 0,08          | 6,03   | 0,1           | 7,54   | 20,72                       | 0,78  | 25,9                        | 0,98  |
| 54-11г                             | карт.пюре              | 150          | 180     | 3,1                 | 6,1   | 19,8  | 145,8                            | 3,7                 | 7,3   | 23,7  | 175                              | 0,14          | 18,17  | 0,16          | 21,8   | 25,75                       | 1,01  | 33,3                        | 1,21  |
| 54-18м                             | печень по- строгановск | 80           | 80      | 13,4                | 14    | 5,3   | 200,5                            | 13,4                | 14    | 5,3   | 200,5                            | 0,17          | 9,9    | 0,17          | 9,9    | 14                          | 4,6   | 14                          | 4,6   |
| 54-2хн                             | Компот из смеси сухоф  | 200          | 200     | 1                   | 0,1   | 15,6  | 66,9                             |                     |       |       |                                  | 0,01          | 1,08   |               |        | 0                           | 0,18  |                             |       |
| 1                                  | хлеб в ассортименте    | 60           | 15      | 4                   | 0,7   | 23,8  | 117,4                            | 1                   | 0,2   | 5,9   | 29,3                             | 0,04          | 0      | 0,01          | 0      | 13,16                       | 0,44  | 6                           | 0,1   |
| 54-26х                             | компот из ябл и стевии | сироп        | 200     |                     |       |       |                                  | 0,2                 | 0,1   | 5     | 22                               |               |        | 0             | 0,04   |                             |       | 3,83                        | 0,71  |
|                                    | Всего на обед:         |              |         | 27,2                | 27,2  | 82    | 680,6                            | 25,5                | 29,5  | 61,8  | 614,2                            | 0,5           | 195,2  | 0,52          | 239,28 | 79,63                       | 7,41  | 90,03                       | 8,1   |
|                                    | Всего в день:          |              |         | 49,25               | 52,09 | 156,2 | 1176,2                           | 41,01               | 47,91 | 146,6 | 1181,8                           | 0,71          | 219,74 | 0,83          | 264,1  | 143,86                      | 15,69 | 160,26                      | 16,78 |
| Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)     |                        |              |         |                     |       |       |                                  |                     |       |       |                                  |               |        |               |        |                             |       |                             |       |
| ЗАВТРАК                            |                        |              |         |                     |       |       |                                  |                     |       |       |                                  |               |        |               |        |                             |       |                             |       |

|                                     |                                       |     |     |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |               |               |              |               |              |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 50з                                 | горошек зеленый                       | 40  | 40  | 1,2          | 0,1          | 2,6          | 16,1         | 1,2          | 0,1          | 2,6          | 16,1         | 0,01         | 4,2          | 0,01         | 4,2           | 9             | 0,42         | 9             | 0,42         |
| 54-1о                               | омлет натуральный                     | 150 | 200 | 12,7         | 19,3         | 3,1          | 237,3        | 16,9         | 25,8         | 4,2          | 316,3        | 0,1          | 0,25         | 0,13         | 0,33          | 19,5          | 2,94         | 25,97         | 3,91         |
| 54-2гн                              | чай с сахаром                         | 200 |     | 0,2          | 0            | 6,4          | 26,8         |              |              |              |              | 0            | 0            |              |               | 0             | 0,4          |               |              |
| 338                                 | банан                                 | 150 | 150 | 2,25         | 0,75         | 31,5         | 144          | 2,25         | 0,75         | 31,5         | 144          | 0,06         | 22,41        | 0,06         | 22,41         | 20,17         | 4,94         | 20,17         | 4,94         |
| 0                                   | хлеб в ассортименте                   | 30  | 30  | 2            | 0,4          | 11,9         | 58,7         | 2            | 0,4          | 11,9         | 58,7         | 0,13         | 0,18         | 0,13         | 0,18          | 6,18          | 0,78         | 6,18          | 0,78         |
|                                     | йогурт                                | 200 | 200 | 6,8          | 5            | 11           | 116,2        | 6,8          | 5            | 11           | 116,2        | 0,1          | 1,4          | 0,1          | 1,4           | 28            | 0,2          | 28            | 0,2          |
|                                     | чай с сиропом стевии                  |     | 200 |              |              |              |              | 0,2          | 0            | 1,5          | 7,2          |              |              | 0            | 0,04          |               |              | 3,83          | 0,71         |
| <b>Всего на завтрак :</b>           |                                       |     |     | <b>25,2</b>  | <b>25,6</b>  | <b>66,5</b>  | <b>599,1</b> | <b>29,4</b>  | <b>32,1</b>  | <b>62,7</b>  | <b>658,5</b> | <b>0,4</b>   | <b>28,44</b> | <b>0,43</b>  | <b>28,56</b>  | <b>82,85</b>  | <b>9,68</b>  | <b>93,15</b>  | <b>10,96</b> |
| <b>ОБЕД</b>                         |                                       |     |     |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |               |               |              |               |              |
| 54-11з                              | салат с морк и ябл                    | 80  | 100 | 0,7          | 8,1          | 5,7          | 99           | 0,9          | 10,2         | 7,1          | 123,8        | 0,04         | 4,84         | 0,05         | 6,05          | 21            | 0,9          | 26            | 1,1          |
| 54-2с                               | борщ с капуст и карт                  | 200 | 250 | 4,7          | 6,1          | 10,1         | 114,3        | 5,9          | 7,6          | 12,6         | 142,8        | 0,04         | 8,23         | 0,05         | 10,29         | 21            | 0,95         | 26,25         | 1,19         |
| 54-11р                              | рыба туш в том с<br>овощами ( минтай) | 80  | 80  | 11,1         | 5,9          | 5            | 117,8        | 11,1         | 5,9          | 5            | 117,8        | 0,06         | 1,91         | 0,06         | 1,91          | 39            | 0,7          | 39            | 0,7          |
| 54-6г                               | рис отварной                          | 150 |     | 3,6          | 5,4          | 36,4         | 208,7        |              |              |              |              | 0,03         | 0            |              |               | 24            | 0,5          |               |              |
| 54-24г                              | капуста цветная отв                   |     | 200 |              |              |              |              | 5,1          | 5,8          | 8,3          | 105,9        |              |              | 0,16         | 60            |               |              | 32,1          | 2,65         |
| 54-21х                              | кисель из ягод                        | 200 | 40  | 0,1          | 0,1          | 14,8         | 60,7         |              |              |              |              | 0,01         | 1,83         |              |               | 0,21          | 0,14         |               |              |
| 54-29х                              | компот из сироп стев                  |     | 200 |              |              |              |              | 0,5          | 0,2          | 5,8          | 27,2         |              |              | 0            | 0,04          |               |              | 3,83          | 0,71         |
|                                     | хлеб в ассортименте                   | 60  | 45  | 4            | 0,7          | 23,8         | 117,4        | 3            | 0,5          | 17,8         | 88           | 0,04         | 0            | 0,03         | 0             | 13,16         | 0,44         | 10,53         | 0,35         |
| <b>Всего на обед:</b>               |                                       |     |     | <b>24,2</b>  | <b>26,3</b>  | <b>95,8</b>  | <b>717,9</b> | <b>26,5</b>  | <b>30,2</b>  | <b>56,6</b>  | <b>605,5</b> | <b>0,22</b>  | <b>16,81</b> | <b>0,35</b>  | <b>78,29</b>  | <b>118,37</b> | <b>3,63</b>  | <b>137,71</b> | <b>6,7</b>   |
| <b>Всего в день:</b>                |                                       |     |     | <b>49,35</b> | <b>51,85</b> | <b>162,3</b> | <b>1317</b>  | <b>55,85</b> | <b>62,25</b> | <b>119,3</b> | <b>1264</b>  | <b>0,62</b>  | <b>45,25</b> | <b>0,78</b>  | <b>106,85</b> | <b>201,22</b> | <b>13,31</b> | <b>230,86</b> | <b>17,66</b> |
| <b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b> |                                       |     |     |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |               |               |              |               |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |                                       |     |     |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |               |               |              |               |              |
| 54-10к                              | каша овсяная мол с                    | 210 | 260 | 8,8          | 12,8         | 40,1         | 310,9        | 10,9         | 15,9         | 49,7         | 384,9        | 0,21         | 0,52         | 0,26         | 0,65          | 63            | 1,9          | 79            | 2,3          |
| 53-19з                              | масло слив порц                       |     | 10  |              |              |              |              | 0,1          | 8,3          | 0,1          | 74,8         |              |              | 0            | 0             |               |              | 0             | 0            |
| 54-28г                              | чай с облепихой                       |     | 200 |              |              |              |              | 0,3          | 0,6          | 2,1          | 15,4         |              |              | 0,01         | 9,64          |               |              | 6,96          | 0,86         |
| 282                                 | чай с ягодами и медом                 | 200 | 200 | 0,4          | 0,6          | 8            | 39,1         |              |              |              |              | 0,01         | 9,64         |              |               | 7,33          | 0,92         |               |              |
| 338                                 | яблоко                                | 150 |     | 0,39         | 0,26         | 17,12        | 78           |              |              |              |              | 0,045        | 15           |              |               | 20,18         | 3,3          |               |              |
|                                     | хлеб в ассортименте                   | 30  | 15  | 2            | 0,4          | 11,9         | 58,7         | 1            | 0,2          | 5,9          | 29,3         | 0,13         | 0,18         | 0,065        | 0,09          | 6,18          | 0,78         | 3,09          | 0,39         |
| <b>Всего на завтрак :</b>           |                                       |     |     | <b>11,59</b> | <b>14,06</b> | <b>77,12</b> | <b>486,7</b> | <b>12,3</b>  | <b>25</b>    | <b>57,8</b>  | <b>504,4</b> | <b>0,395</b> | <b>25,34</b> | <b>0,335</b> | <b>10,38</b>  | <b>96,69</b>  | <b>6,9</b>   | <b>89,05</b>  | <b>3,55</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                         |                                       |     |     |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |               |               |              |               |              |
| 54-16з                              | винегрет овощной                      | 80  | 100 | 0,9          | 7,2          | 5,3          | 89,5         | 1,2          | 8,9          | 6,7          | 111,9        | 0,02         | 3,01         | 0,03         | 3,76          | 13            | 0,6          | 16,1          | 0,7          |
| 54-5с                               | суп из овощ с фрик                    | 200 | 250 | 8,6          | 4,3          | 13,9         | 129          | 10,8         | 5,4          | 17,4         | 161,3        | 0,12         | 9,87         | 0,15         | 12,34         | 32,01         | 1,29         | 40,01         | 1,61         |
| 54-19г                              | капуста тушенная                      |     | 200 |              |              |              |              | 3,9          | 35,4         | 10,8         | 377,2        |              |              | 0,31         | 42            |               |              | 58,65         | 2,31         |

|                                |                         |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |        |       |  |
|--------------------------------|-------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--|
| 54-1г                          | макароны отварные       | 150 |     | 5,3   | 5,5   | 32,8  | 202    |       |       |       |        | 0,06   | 0     |       |        | 21,12  | 1,11  |        |       |  |
| 54-6м                          | биточек из говядины     | 75  | 75  | 13,7  | 13,6  | 12,3  | 226,4  | 13,7  | 13,6  | 12,3  | 226,4  | 0,08   | 0,12  | 0,08  | 0,12   | 25,7   | 1,2   | 25,7   | 1,2   |  |
| 54-14х                         | компот из ягод с медом  | 200 |     | 0,4   | 0,1   | 9,3   | 39,6   |       |       |       |        | 0,01   | 24    |       |        | 8      | 0,4   |        |       |  |
| 54-31х                         | компот из смородин      |     | 200 |       |       |       |        | 0,3   | 0,1   | 3,4   | 15,9   |        |       | 0,01  | 24     |        |       | 8      | 0,4   |  |
| с/б                            | хлеб в ассортименте     | 60  | 15  | 4     | 0,7   | 23,8  | 117,4  | 1     | 0,2   | 5,9   | 29,3   | 0,04   | 0     | 0,01  | 0      | 13,16  | 0,44  | 6      | 0,1   |  |
| 54-1в                          | ватрушка творожная      | 50  | 50  | 7,3   | 12,6  | 16,2  | 207,8  | 7,3   | 12,6  | 16,2  | 207,8  | 0,06   | 0     | 0,06  | 0      | 10,47  | 1,66  | 10,47  | 1,66  |  |
| Всего на обед:                 |                         |     |     | 40,2  | 44    | 113,6 | 1011,7 | 38,2  | 76,2  | 72,7  | 1129,8 | 0,39   | 37    | 0,65  | 82,22  | 123,46 | 6,7   | 164,93 | 7,98  |  |
| Всего в день:                  |                         |     |     | 51,79 | 58,06 | 190,7 | 1498,4 | 50,5  | 101,2 | 130,5 | 1634,2 | 0,785  | 62,34 | 0,985 | 92,6   | 220,15 | 13,6  | 253,98 | 11,53 |  |
| Первая неделя 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) |                         |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |        |       |  |
| ЗАВТРАК                        |                         |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |        |       |  |
| 54-2т                          | запеканка с tvor и морк | 150 | 200 | 14    | 11,9  | 27,3  | 272,4  | 18,6  | 15,9  | 36,4  | 363,2  | 0,1    | 2,12  | 0,11  | 2,83   | 50     | 1,2   | 67     | 1,6   |  |
|                                | джем фруктовый          | 50  |     | 0,3   | 0     | 36    | 144,8  |       |       |       |        | 0,17   | 0     |       |        | 42,9   | 1,74  |        |       |  |
|                                | чай с мол. и стевия     |     | 200 |       |       |       |        | 1,6   | 1,5   | 3,7   | 33,9   |        |       | 0,01  | 0,3    |        |       | 9,9    | 0,8   |  |
| 54-4гн                         | чай с молоком и сах     | 200 |     | 1,6   | 1,5   | 8,6   | 53,5   |       |       |       |        | 0,01   | 0,3   |       |        | 9,9    | 0,8   |        |       |  |
| 338                            | мандарин св             | 100 | 100 | 0,81  | 0,31  | 11,54 | 53     | 0,81  | 0,31  | 11,54 | 53     | 0,06   | 39,9  | 0,06  | 39,9   | 20,18  | 0,15  | 20,18  | 0,15  |  |
|                                | хлеб в ассортименте     | 30  | 30  | 2     | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 2     | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 0,13   | 0,18  | 0,13  | 0,18   | 6,18   | 0,78  | 6,18   | 0,78  |  |
| Всего на завтрак :             |                         |     |     | 18,71 | 14,11 | 95,34 | 582,4  | 23,01 | 18,11 | 63,54 | 508,8  | 0,47   | 42,5  | 0,31  | 43,21  | 129,16 | 4,67  | 103,26 | 3,33  |  |
| ОБЕД                           |                         |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |        |       |  |
| 54-7з                          | салат с капусты бел     | 80  | 100 | 2     | 8,1   | 8,3   | 114,4  | 2,5   | 10,1  | 10,4  | 143    | 0,02   | 23,1  | 0,04  | 38,5   | 10     | 0,4   | 17,3   | 0,59  |  |
| 54-8с                          | суп гороховый           | 200 | 250 | 6,7   | 4,6   | 16,3  | 133,1  | 8,4   | 5,7   | 20,3  | 166,4  | 0,18   | 4,65  | 0,23  | 5,81   | 28,24  | 1,62  | 35,3   | 2,03  |  |
| 54-9г                          | рагу из овощей          | 150 | 200 | 2,9   | 7,6   | 13,6  | 134,2  | 3,8   | 10,1  | 18,2  | 178,9  | 0,07   | 12,2  | 0,11  | 16,2   | 29     | 1     | 38     | 1,4   |  |
| 54-5м                          | котлета из курицы       | 75  | 75  | 14,3  | 3,3   | 10    | 127,1  | 14,3  | 3,3   | 10    | 127,1  | 0,04   | 0,26  | 0,04  | 0,26   | 15,4   | 1,01  | 15,4   | 1,01  |  |
| 54-28х                         | напиток из облепихи     |     | 200 |       |       |       |        | 0,2   | 1     | 2,5   | 19,4   |        |       | 0,01  | 16     |        |       | 5      | 0,3   |  |
| 54-2хн                         | Компот из смеси сухоф   | 200 |     | 1     | 0,1   | 15,6  | 66,9   |       |       |       |        | 0,02   | 0     |       |        | 0      | 0,8   |        |       |  |
| с/б                            | хлеб в ассортименте     | 60  | 40  | 4     | 0,7   | 23,8  | 117,4  | 3,43  | 10,57 | 20,47 | 190,4  | 0,04   | 0     | 0,03  | 0      | 13,16  | 0,44  | 10,53  | 0,35  |  |
| 54-9в                          | булочка " школьная"     | 60  | 60  | 5,2   | 1,9   | 34    | 173,8  | 5,2   | 1,9   | 34    | 173,8  | 0,04   | 0     | 0,04  | 0      | 19,4   | 0,88  | 19,4   | 0,88  |  |
| Всего на обед:                 |                         |     |     | 36,1  | 26,3  | 121,6 | 866,9  | 37,83 | 42,67 | 115,9 | 999    | 0,41   | 40,21 | 0,5   | 76,77  | 115,2  | 6,15  | 140,93 | 6,56  |  |
| Всего в день:                  |                         |     |     | 54,81 | 40,41 | 216,9 | 1449,3 | 60,84 | 60,78 | 179,4 | 1507,8 | #ЗНАЧ! | 82,71 | 0,81  | 119,98 | 244,36 | 10,82 | 244,19 | 9,89  |  |
| Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) |                         |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |        |       |  |
| ЗАВТРАК                        |                         |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |        |       |       |        |        |       |        |       |  |
| 54-13к                         | каша пшеничная          | 200 | 250 | 8,1   | 10,8  | 38,5  | 283,4  | 10,1  | 13,5  | 48,1  | 354,3  | 0,14   | 0,55  | 0,18  | 0,69   | 39     | 2,2   | 49     | 2,7   |  |

|                    |                               |     |     |                      |       |       |        |       |       |       |        |       |        |       |        |       |       |        |      |
|--------------------|-------------------------------|-----|-----|----------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|------|
| 54-1з              | сыр тв\с в нарезке            |     | 15  |                      |       |       |        | 3,5   | 4,4   | 0     | 53,7   |       |        | 0,01  |        | 0,21  |       | 11     | 0,3  |
| 54-29г             | чай со смород и сир           |     | 200 |                      |       |       |        | 0,3   | 0,1   | 2,3   | 11,3   |       |        | 0,01  | 9,64   |       |       | 7,07   | 0,85 |
| 54-6гн             | чай с ягодами и сах           | 200 |     | 0,3                  | 0,1   | 7,2   | 30,9   |       |       |       |        | 0,01  | 0,76   |       |        | 4,56  | 0,77  |        |      |
| 338                | яблоко                        | 150 | 150 | 0,39                 | 0,26  | 17,12 | 78     | 5,8   | 6,4   | 8,2   | 118    | 0,045 | 15     | 0,045 | 15     | 20,18 | 3,3   | 20,18  | 3,3  |
|                    | хлеб в ассортименте           | 30  | 30  | 2                    | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 2     | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 0,13  | 0,18   | 0,13  | 0,18   | 6,18  | 0,78  | 6,18   | 0,78 |
| Всего на завтрак : |                               |     |     | 10,79                | 11,56 | 74,72 | 451    | 21,7  | 24,8  | 70,5  | 596    | 0,325 | 16,49  | 0,375 | 25,51  | 70,13 | 7,05  | 93,43  | 7,93 |
| ОБЕД               |                               |     |     |                      |       |       |        |       |       |       |        |       |        |       |        |       |       |        |      |
| 54-4з              | перец болг в нарезке          | 80  | 100 | 1                    | 0,1   | 3,9   | 20,6   | 1,3   | 0,1   | 4,9   | 25,7   | 0,06  | 160    | 0,08  | 200    | 6     | 0,4   | 7      | 0,5  |
| 54-1с              | щи из св.капусты              | 200 | 250 | 4,6                  | 6,1   | 5,7   | 96,1   | 5,8   | 7,6   | 7,1   | 120,1  | 0,05  | 14,77  | 0,06  | 18,46  | 17,8  | 0,64  | 22,25  | 0,8  |
| 54-11г             | карт.пюре                     | 150 | 200 | 3,1                  | 6,1   | 19,8  | 145,8  | 4,1   | 8,1   | 26,4  | 194,4  | 0,14  | 18,17  | 0,16  | 21,8   | 25,75 | 1,01  | 33,3   | 1,21 |
| 54-8р              | рыба запеч в см\соус          | 80  | 80  | 18,7                 | 24,1  | 4,3   | 309,2  | 18,7  | 24,1  | 4,3   | 309,2  | 0,14  | 0,38   | 0,14  | 0,38   | 27    | 0,6   | 27     | 0,6  |
| 54-21х             | кисель из ягод                | 200 |     | 0,1                  | 0,1   | 14,8  | 60,7   |       |       |       |        | 0,01  | 1,83   |       |        | 4,16  | 0,14  |        |      |
|                    | хлеб в ассортименте           | 60  | 30  | 4                    | 0,7   | 23,8  | 117,4  | 2     | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 0,04  | 0      | 0,02  | 0      | 13,16 | 0,44  | 5,58   | 0,22 |
| 54-26х             | компот из яблок и стевии      |     | 200 |                      |       |       |        | 0,2   | 0,1   | 5     | 22     |       |        | 0,01  | 0,52   |       |       | 4,77   | 0,94 |
|                    |                               |     |     |                      |       |       |        |       |       |       |        |       |        |       |        |       |       |        |      |
|                    |                               |     |     |                      |       |       |        |       |       |       |        |       |        |       |        |       |       |        |      |
| Всего на обед:     |                               |     |     | 31,5                 | 37,2  | 72,3  | 749,8  | 32,1  | 40,4  | 59,6  | 730,1  | 0,44  | 195,15 | 0,47  | 241,16 | 93,87 | 3,23  | 99,9   | 4,27 |
| Всего в день:      |                               |     |     | 42,29                | 48,76 | 147   | 1200,8 | 53,8  | 65,2  | 130,1 | 1326,1 | 0,765 | 211,64 | 0,845 | 266,67 | 164   | 10,28 | 193,33 | 12,2 |
| Вторая неделя      |                               |     |     | 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) |       |       |        |       |       |       |        |       |        |       |        |       |       |        |      |
| ЗАВТРАК            |                               |     |     |                      |       |       |        |       |       |       |        |       |        |       |        |       |       |        |      |
| 50з                | горошек зеленый               | 40  | 40  | 1,2                  | 0,1   | 2,6   | 16,1   | 1,2   | 0,1   | 2,6   | 16,1   | 0,01  | 4,2    | 0,01  | 4,2    | 9     | 0,42  | 9      | 0,42 |
| 54-4о              | омлет с сыром                 | 150 | 200 | 19                   | 26,6  | 2,9   | 326,9  | 25,3  | 35,4  | 3,9   | 435,9  | 0,07  | 0,37   | 0,09  | 0,49   | 26    | 2,2   | 34     | 3    |
| 54-25г             | чай с сиропом стевии          |     | 200 |                      |       |       |        | 0,2   | 0     | 1,5   | 7,2    |       |        | 0,01  | 9,64   |       |       | 7,07   | 0,85 |
| 54-2гн             | чай с сахаром                 | 200 |     | 0,2                  | 0     | 6,4   | 26,8   |       |       |       |        | 0     | 0,04   |       |        | 3,8   | 0,7   |        |      |
| 338                | банан                         | 150 | 150 | 2,25                 | 0,75  | 31,5  | 144    | 2,25  | 0,75  | 31,5  | 144    | 0,06  | 15     | 0,06  | 15     | 20    | 0,9   | 20     | 0,9  |
|                    | хлеб в ассортименте           | 30  | 45  | 2                    | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 3     | 0,5   | 17,8  | 88     | 0,02  | 0      | 0,03  | 0      | 5,58  | 0,22  | 10,53  | 0,35 |
| Всего на завтрак : |                               |     |     | 24,65                | 27,85 | 55,3  | 572,5  | 31,95 | 36,75 | 57,3  | 691,2  | 0,16  | 19,61  | 0,2   | 29,33  | 64,38 | 4,44  | 80,6   | 5,52 |
| ОБЕД               |                               |     |     |                      |       |       |        |       |       |       |        |       |        |       |        |       |       |        |      |
| 54-17з             | салат из моркови и чернослива | 80  | 100 | 1,2                  | 0,2   | 17,2  | 75,7   | 0,9   | 10,2  | 7,1   | 123,8  | 0,04  | 3,6    | 0,05  | 4,5    | 43    | 1     | 54     | 1,3  |
| 54-2с              | борщ с капуст и карт          | 200 | 250 | 4,7                  | 6,1   | 10,1  | 114,3  | 5,9   | 7,6   | 12,6  | 142,8  | 0,04  | 8,23   | 0,05  | 10,29  | 21    | 0,95  | 26,25  | 1,19 |

|                                |                                  |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |        |        |       |        |      |  |
|--------------------------------|----------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|--|
| 54-10г                         | картофель отв в молок            |     | 180 |       |       |       |        | 5,4   | 6,9   | 31,8  | 211,2  |      |       | 0,18  | 25,2   |        |       | 35,19  | 1,39 |  |
| 54-4г                          | Каша гречневая рассып            | 150 |     | 8,2   | 6,9   | 35,9  | 238,9  |       |       |       |        | 0,18 | 0     |       |        | 67,5   | 3,95  |        |      |  |
| 54-1м                          | бефстрог с говядины              | 80  | 80  | 12    | 12,5  | 1,9   | 168,2  | 12    | 12,5  | 1,9   | 168,2  | 0,04 | 0,45  | 0,04  | 0,45   | 21     | 2     | 21     | 2    |  |
| 54-6хн                         | компот из вишни                  | 200 | 200 | 0,3   | 0,1   | 10,2  | 42,8   | 0,3   | 0,1   | 10,2  | 42,8   | 0,01 | 2,5   | 0,01  | 2,5    | 9      | 0,2   | 9      | 0,2  |  |
| с/б                            | хлеб в ассортименте              | 60  | 15  | 4     | 0,7   | 23,8  | 117,4  | 1     | 0,2   | 5,9   | 29,3   | 0,04 | 0     | 0,01  | 0      | 13,16  | 0,44  | 6      | 0,1  |  |
| Всего на обед:                 |                                  |     |     | 30,4  | 26,5  | 99,1  | 757,3  | 25,5  | 37,5  | 69,5  | 718,1  | 0,35 | 14,78 | 0,34  | 42,94  | 174,66 | 8,54  | 151,44 | 6,18 |  |
| Всего в день:                  |                                  |     |     | 55,05 | 54,35 | 154,4 | 1329,8 | 57,45 | 74,25 | 126,8 | 1409,3 | 0,51 | 34,39 | 0,54  | 72,27  | 239,04 | 12,98 | 232,04 | 11,7 |  |
| Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник) |                                  |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |        |        |       |        |      |  |
| ЗАВТРАК                        |                                  |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |        |        |       |        |      |  |
| 54-1                           | запеканка из творога             | 150 | 200 | 25,7  | 16    | 25    | 347,3  | 34,3  | 21,4  | 33,4  | 463,1  | 0,06 | 0,29  | 0,07  | 0,38   | 32     | 0,9   | 43     | 1,1  |  |
|                                | джем фруктовый                   | 50  |     | 0,3   | 0     | 36    | 144,8  |       |       |       |        | 0,17 | 0     |       |        | 42,9   | 1,74  |        |      |  |
| 54-26г                         | чай с молок и сироп              |     | 200 |       |       |       |        | 1,6   | 1,5   | 3,7   | 33,9   |      |       | 0,01  | 0,03   |        |       | 9,9    | 0,8  |  |
| 54-4гн                         | чай с молоком и сах              | 200 |     | 1,6   | 1,5   | 8,6   | 53,5   |       |       |       |        | 0,01 | 0,3   |       |        | 9,9    | 0,8   |        |      |  |
|                                | хлеб в ассортименте              |     | 45  |       |       |       |        | 3     | 0,5   | 17,8  | 88     |      |       | 0,03  | 0      |        |       | 10,53  | 0,35 |  |
| 338                            | мандарин св                      | 100 | 100 | 0,81  | 0,31  | 11,54 | 53     | 0,81  | 0,31  | 11,54 | 53     | 0,06 | 39,9  | 0,06  | 39,9   | 20,18  | 0,15  | 20,18  | 0,15 |  |
| Всего на завтрак :             |                                  |     |     | 28,41 | 17,81 | 81,14 | 569    | 39,71 | 23,71 | 66,44 | 658,9  | 0,3  | 40,49 | 0,17  | 40,31  | 104,98 | 3,59  | 83,61  | 2,4  |  |
| ОБЕД                           |                                  |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |        |        |       |        |      |  |
| 54-2з                          | огурец в нарезке                 | 80  | 100 | 0,6   | 0,1   | 2     | 11,3   | 0,8   | 0,1   | 2,5   | 14,1   | 0,02 | 8     | 0,03  | 10     | 11,2   | 0,48  | 14     | 0,6  |  |
| 54-16с                         | суп сливочный с рыбой ( горбуша) | 200 | 250 | 7,4   | 6     | 9,5   | 121,4  | 9,2   | 7,5   | 11,9  | 151,8  | 0,01 | 4,9   | 0,125 | 6,13   | 23     | 0,68  | 28,75  | 0,85 |  |
| 54-8г                          | капуста тушенная                 |     | 200 |       |       |       |        | 4,8   | 6,8   | 19,4  | 158,3  |      |       | 0,31  | 42     |        |       | 58,65  | 2,31 |  |
| 54-23г                         | горошница                        | 150 |     | 14,5  | 1,3   | 33,8  | 204,8  |       |       |       |        | 0,44 | 0     |       |        | 70     | 4,5   |        |      |  |
| 54-19з                         | масло слив ( порц)               | 5   |     | 0     | 4,1   | 0     | 37,4   |       |       |       |        | 0    | 0     |       |        | 0      | 0     |        |      |  |
| 54-6м                          | биточек из говядины              | 75  | 75  | 13,7  | 13,6  | 12,3  | 226,4  | 13,7  | 13,6  | 12,3  | 226,4  | 0,08 | 0,12  | 0,08  | 0,12   | 25,7   | 1,2   | 25,7   | 1,2  |  |
| 54-28х                         | напиток из облепихи              |     | 200 |       |       |       |        | 0,2   | 1     | 2,5   | 19,4   |      |       | 0,01  | 16     |        |       | 5      | 0,3  |  |
| 54-21х                         | кисель из ягод                   | 200 |     | 0,1   | 0,1   | 14,8  | 60,7   |       |       |       |        | 0,01 | 1,83  |       |        | 4,16   | 0,14  |        |      |  |
| с/б                            | хлеб в ассортименте              | 60  | 30  | 4     | 0,7   | 23,8  | 117,4  | 2     | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 0,04 | 0     | 0,02  | 0      | 13,16  | 0,44  | 5,58   | 0,22 |  |
| Всего на обед:                 |                                  |     |     | 40,3  | 25,9  | 96,2  | 779,4  | 30,7  | 29,4  | 60,5  | 628,7  | 0,6  | 14,85 | 0,575 | 74,25  | 147,22 | 7,44  | 137,68 | 5,48 |  |
| Всего в день:                  |                                  |     |     | 68,71 | 43,71 | 177,3 | 1348,4 | 70,41 | 53,11 | 126,9 | 1287,6 | 0,9  | 55,34 | 0,745 | 114,56 | 252,2  | 11,03 | 221,29 | 7,88 |  |
| Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)   |                                  |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |        |        |       |        |      |  |
| ЗАВТРАК                        |                                  |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |        |        |       |        |      |  |

|                    |                         |     |     |                  |       |       |        |      |      |       |        |       |       |      |        |        |       |        |      |   |
|--------------------|-------------------------|-----|-----|------------------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|--------|--------|-------|--------|------|---|
| 54-6к              | каша пшеничная мол      | 200 | 250 | 8,3              | 11,6  | 37,5  | 288    | 10,4 | 14,6 | 46,9  | 360    | 0,18  | 0,54  | 0,23 | 0,68   | 49     | 1,3   | 61     | 1,6  |   |
| 53-19з             | масло слив,порц         |     | 10  |                  |       |       |        | 0,1  | 8,3  | 0,1   | 74,8   |       |       | 0    | 0      |        |       | 0      | 0    |   |
| 54-33г             | чай с клюквой и стев    |     | 200 |                  |       |       |        | 0,2  | 0,1  | 1,9   | 9,3    |       |       | 0,01 | 0,76   |        |       | 5,4    | 0,77 |   |
| 54-21г             | какао с молоком         | 200 |     | 4,7              | 4,3   | 12,4  | 107,2  |      |      |       |        | 0,04  | 0,68  |      |        | 34,3   | 1,1   |        |      |   |
|                    | хлеб в ассортименте     | 30  | 30  | 2                | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 2    | 0,4  | 11,9  | 58,7   | 0,13  | 0,18  | 0,13 | 0,18   | 6,18   | 0,78  | 6,18   | 0,78 |   |
| 338                | яблоко                  | 150 |     | 0,39             | 0,26  | 17,12 | 78     |      |      |       |        | 0,045 | 15    |      |        | 20,18  | 3,3   |        |      |   |
| Всего на завтрак : |                         |     |     | 15,39            | 16,56 | 78,92 | 531,9  | 12,7 | 23,4 | 60,8  | 502,8  | 0,395 | 16,4  | 0,37 | 1,62   | 109,66 | 6,48  | 72,58  | 3,15 |   |
| ОБЕД               |                         |     |     |                  |       |       |        |      |      |       |        |       |       |      |        |        |       |        |      |   |
| 54-7з              | салат с капусты бел     | 80  | 100 | 2                | 8,1   | 8,3   | 114,4  | 2,5  | 10,1 | 10,4  | 143    | 0,02  | 23,1  | 0,04 | 38,5   | 10     | 0,4   | 17,3   | 0,59 | . |
| 54-5с              | суп из овощ с фрик      | 200 | 250 | 8,6              | 4,3   | 13,9  | 129    | 10,8 | 5,4  | 17,4  | 161,3  | 0,12  | 9,87  | 0,15 | 12,34  | 32,01  | 1,29  | 40,01  | 1,61 |   |
| 54-24г             | капуста цветн.отвар     |     | 200 |                  |       |       |        | 5,1  | 5,8  | 8,3   | 105,9  |       |       | 0,16 | 60     |        |       | 32,1   | 2,65 |   |
| 54-1к              | макароны отварные       | 150 |     | 5,3              | 5,5   | 32,8  | 202    |      |      |       |        | 0,06  | 0     |      |        | 7      | 0,7   |        |      |   |
| 54-5м              | котлета из курицы       | 75  | 75  | 14,3             | 3,3   | 10    | 127,1  | 14,3 | 3,3  | 10    | 127,1  | 0,04  | 0,26  | 0,04 | 0,26   | 15,4   | 1,01  | 15,4   | 1,01 |   |
| 54-1со             | соус сметанный          | 50  | 50  | 0,7              | 4,2   | 1,6   | 47,5   | 0,7  | 4,2  | 1,6   | 47,5   | 0,05  | 0,04  | 0,05 | 0,04   | 2,15   | 0,05  | 2,15   | 0,05 |   |
| 54-29х             | компот из св.ягод       |     | 200 |                  |       |       |        | 0,5  | 0,2  | 5,8   | 27,2   |       |       | 0,01 | 24     |        |       | 8      | 0,4  |   |
| 54-2хн             | Компот из смеси сухоф   | 200 |     | 1                | 0,1   | 15,6  | 66,9   |      |      |       |        | 0,01  | 1,08  |      |        | 0      | 0,18  |        |      |   |
|                    | хлеб в ассортименте     | 60  | 15  | 4                | 0,7   | 23,8  | 117,4  | 1    | 0,2  | 5,9   | 29,3   | 0,04  | 0     | 0,01 | 0      | 13,16  | 0,44  | 6      | 0,1  |   |
| Всего на обед:     |                         |     |     | 35,9             | 26,2  | 106   | 804,3  | 34,9 | 29,2 | 59,4  | 641,3  | 0,34  | 34,35 | 0,46 | 135,14 | 79,72  | 4,07  | 120,96 | 6,41 |   |
| Всего в день:      |                         |     |     | 51,29            | 42,76 | 184,9 | 1336,2 | 47,6 | 52,6 | 120,2 | 1144,1 | 0,735 | 50,75 | 0,83 | 136,76 | 189,38 | 10,55 | 193,54 | 9,56 |   |
| Вторая неделя      |                         |     |     | 9 ДЕНЬ (четверг) |       |       |        |      |      |       |        |       |       |      |        |        |       |        |      |   |
| ЗАВТРАК            |                         |     |     |                  |       |       |        |      |      |       |        |       |       |      |        |        |       |        |      |   |
| 50з                | горошек зеленый         | 40  | 40  | 1,2              | 0,1   | 2,6   | 16,1   | 1,2  | 0,1  | 2,6   | 16,1   | 0,01  | 4,2   | 0,01 | 4,2    | 9      | 0,42  | 9      | 0,42 |   |
| 54-1о              | омлет натуральный       | 150 | 200 | 12,7             | 19,3  | 3,1   | 237,3  | 16,9 | 25,8 | 4,2   | 316,3  | 0,1   | 0,25  | 0,13 | 0,33   | 19,5   | 2,94  | 25,97  | 3,91 |   |
| 54-3гн             | чай с лимоном с сахаром | 200 | 200 | 0,2              | 0,1   | 6,6   | 27,9   | 0,2  | 0,1  | 6,6   | 27,9   | 0     | 1,16  | 0    | 1,16   | 4,6    | 0,8   | 4,6    | 0,8  |   |
|                    | хлеб в ассортименте     | 30  | 45  | 2                | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 3    | 0,5  | 17,8  | 88     | 0,13  | 0,18  | 0,03 | 0      | 6,18   | 0,78  | 10,53  | 0,35 |   |
| 338                | банан                   | 150 | 150 | 2,25             | 0,75  | 31,5  | 144    | 2,25 | 0,75 | 31,5  | 144    | 0,06  | 15    | 0,06 | 15     | 20     | 0,9   | 20     | 0,9  |   |

|                                 |                               |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |       |        |       |        |       |  |
|---------------------------------|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--|
| Всего на завтрак :              |                               |     |     | 18,35 | 20,65 | 55,7  | 484    | 23,55 | 27,25 | 62,7  | 592,3  | 0,3  | 20,79 | 0,23  | 20,69 | 59,28  | 5,84  | 70,1   | 6,38  |  |
| ОБЕД                            |                               |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |       |        |       |        |       |  |
| 54-11з                          | салат из моркови и<br>яблока  | 80  | 100 | 0,7   | 8,1   | 5,7   | 99     | 0,9   | 10,2  | 7,1   | 123,8  | 0,04 | 4,84  | 0,05  | 6,05  | 21     | 0,9   | 26     | 1,1   |  |
| 54-8с                           | суп картофельный с<br>горохом | 200 | 250 | 6,7   | 4,6   | 16,3  | 133,1  | 8,4   | 5,7   | 20,3  | 166,4  | 0,18 | 4,65  | 0,23  | 5,81  | 28,24  | 1,62  | 35,3   | 2,03  |  |
| 54-19г                          | капуста бел.туш               |     | 200 |       |       |       |        | 3,9   | 35,4  | 10,8  | 377,2  |      |       | 0,31  | 42    |        |       | 58,65  | 2,31  |  |
| 54-6г                           | Каша рисовая<br>рассыпчатая   | 150 |     | 3,66  | 5,4   | 36,4  | 208,7  |       |       |       |        | 0,03 | 0     |       |       | 24     | 0,5   |        |       |  |
| 54-11р                          | рыба туш в том с ов           | 80  | 80  | 11,1  | 5,9   | 5     | 117,8  | 11,1  | 5,9   | 5     | 117,8  | 0,06 | 1,91  | 0,06  | 1,91  | 39     | 0,7   | 39     | 0,7   |  |
| 54-30х                          | компот из вишни и стев        |     | 200 |       |       |       |        | 0,3   | 0,1   | 5,3   | 23,1   |      |       | 0     | 0,04  |        |       | 3,83   | 0,71  |  |
| 54-21х                          | кисель из ягод                | 200 |     | 0,1   | 0,1   | 14,8  | 60,7   |       |       |       |        | 0,01 | 1,83  |       |       | 4,16   | 0,14  |        |       |  |
| с/б                             | хлеб в ассортименте           | 60  | 30  | 4     | 0,7   | 23,8  | 117,4  | 2     | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 0,04 | 0     | 0,02  | 0     | 13,16  | 0,44  | 5,58   | 0,22  |  |
| 54-10в                          | булочка ванильная             | 60  |     | 4,7   | 4,5   | 32,3  | 188    |       |       |       |        | 0    | 0     |       |       | 3,8    | 0,3   |        |       |  |
| 54-1в                           | ватрушка ванильная            |     | 50  |       |       |       |        | 7,3   | 12,6  | 16,2  | 207,8  |      |       | 0     | 0,1   |        |       | 8,8    | 0,4   |  |
| Всего на обед :                 |                               |     |     | 30,96 | 29,3  | 134,3 | 924,7  | 33,9  | 70,3  | 76,6  | 948    | 0,36 | 13,23 | 0,67  | 55,91 | 133,36 | 4,6   | 177,16 | 7,47  |  |
| Всего в день:                   |                               |     |     | 49,31 | 49,95 | 190   | 1408,7 | 57,45 | 97,55 | 139,3 | 1540,3 | 0,66 | 34,02 | 0,9   | 76,6  | 192,64 | 10,44 | 247,26 | 13,85 |  |
| Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) |                               |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |       |        |       |        |       |  |
| ЗАВТРАК                         |                               |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |       |        |       |        |       |  |
| 54-5к                           | каша кук.с клюквой            | 210 | 260 | 7,3   | 10,7  | 44,2  | 302,3  | 9     | 13,2  | 54,8  | 374,3  | 0,08 | 1,12  | 0,11  | 1,38  | 29     | 1,5   | 35     | 1,9   |  |
| 54-25гн                         | чай с сиропом                 |     | 200 |       |       |       |        | 0,2   | 0     | 1,5   | 7,2    |      |       | 0,01  | 0,04  |        |       | 3,83   | 0,71  |  |
| 54-2гн                          | чай с сахаром                 | 200 |     | 0,2   | 0     | 6,4   | 26,8   |       |       |       |        | 0    | 0,04  |       |       | 3,8    | 0,7   |        |       |  |
| 54-1з                           | сыр тв\с в нарезке            | 15  | 15  | 3,5   | 4,4   | 4,4   | 53,7   | 3,5   | 4,4   | 4,4   | 53,7   | 0,01 | 0,21  | 0,01  | 0,21  | 11     | 0,3   | 11     | 0,3   |  |
|                                 | хлеб в ассортименте           | 30  | 15  | 2     | 0,4   | 11,9  | 58,7   | 1     | 0,2   | 5,9   | 29,3   | 0,13 | 0,18  | 0,065 | 0,09  | 6,18   | 0,78  | 3,09   | 0,39  |  |
| 338                             | мандарин св                   | 100 |     | 0,81  | 0,31  | 11,54 | 53     |       |       |       |        | 0,06 | 39,9  |       |       | 20,18  | 0,15  |        |       |  |
| Всего на завтрак :              |                               |     |     | 13,81 | 15,81 | 78,44 | 494,5  | 13,7  | 17,8  | 66,6  | 464,5  | 0,2  | 40,33 | 0,075 | 0,3   | 41,16  | 1,93  | 14,09  | 0,69  |  |
| ОБЕД                            |                               |     |     |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |       |       |        |       |        |       |  |
| 54-2з                           | огурец в нарезке              | 80  | 100 | 0,6   | 0,1   | 2     | 11,3   | 0,8   | 0,1   | 2,5   | 14,1   | 0,02 | 8     | 0,03  | 10    | 11,2   | 0,48  | 14     | 0,6   |  |

|                |                        |     |     |       |       |       |        |      |      |       |        |       |        |       |       |        |      |        |      |  |
|----------------|------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|------|--------|------|--|
| 54-2с          | борщ с капустой и смет | 200 | 250 | 4,7   | 6,1   | 10,1  | 114,3  | 5,9  | 7,6  | 12,6  | 142,8  | 0,04  | 8,23   | 0,05  | 10,29 | 21     | 0,95 | 26,25  | 1,19 |  |
| 54-11г         | карт.пюре              | 150 | 180 | 3,1   | 6,1   | 19,8  | 145,8  | 3,7  | 7,3  | 23,7  | 175    | 0,14  | 18,17  | 0,16  | 21,8  | 25,75  | 1,01 | 33,3   | 1,21 |  |
| 54-4м          | котлета говядина       | 75  | 75  | 13,7  | 13,6  | 12,3  | 226,4  | 13,7 | 13,6 | 12,3  | 226,4  | 0,05  | 0,09   | 0,5   | 0,09  | 20     | 1,9  | 20     | 1,9  |  |
| 54-3со         | соус красный основной  | 50  |     | 1,6   | 1,4   | 4,4   | 36,5   |      |      |       |        | 0,01  | 1,34   |       |       | 6,1    | 0,25 |        |      |  |
| 54-28х         | компот из облепихи     |     | 200 |       |       |       |        | 0,2  | 1    | 2,5   | 19,4   |       |        | 0,01  | 16    |        |      | 5      | 2    |  |
| 54-9хн         | компот из ягод         | 200 |     | 0,2   | 1     | 7,4   | 39     |      |      |       |        | 0,01  | 24     |       |       | 8      | 0,4  |        |      |  |
| с/б            | хлеб в ассортименте    | 60  | 15  | 4     | 0,7   | 23,8  | 117,4  | 1    | 0,2  | 5,9   | 29,3   | 0,04  | 0      | 0,01  | 0     | 13,16  | 0,44 | 6      | 0,1  |  |
|                |                        |     |     |       |       |       |        |      |      |       |        |       |        |       |       |        |      |        |      |  |
| Всего на обед: |                        |     |     | 27,9  | 29    | 79,8  | 690,7  | 25,3 | 29,8 | 59,5  | 607    | 0,31  | 59,83  | 0,76  | 58,18 | 105,21 | 5,43 | 104,55 | 7    |  |
| Всего в день:  |                        |     |     | 41,71 | 44,81 | 158,2 | 1185,2 | 39   | 47,6 | 126,1 | 1071,5 | 0,51  | 100,16 | 0,835 | 58,48 | 146,37 | 7,36 | 118,64 | 7,69 |  |
|                | сред.показ.за 10дней   |     |     | 51    | 49    | 192   |        | 53   | 66   | 250   |        | 0,076 | 11     | 0,115 | 6,37  | 23,64  | 1    | 23,2   | 1,1  |  |
|                |                        |     |     |       |       |       |        |      |      |       |        |       |        |       |       |        |      |        |      |  |